

### Gefermenteerde rode rijst met co-enzym Q10: meer dan een cholesterolverlager

Als ze door een natuurlijk fermentatieproces wordt verkregen en voldoet aan de nodige kwaliteitseisen, dan is gefermenteerde rode rijst (rode gistrijst) een veilige cholesterolverlager. Een recente Italiaanse studie toonde nu aan dat gefermenteerde rode rijst, die per dagdosis 10 mg monacoline K aanvoert, na 4 weken niet alleen het LDL-cholesterolgehalte met gemiddeld 22 % verlaagt, maar ook de ontsteking van de bloedvaten vermindert. Meer bepaald zag men een daling van 24 % van CRP, een eiwit in het bloed dat een merker is voor chronische ontsteking (voluit: "h-sensitivity C-reefief proteïne"). Ook twee andere factoren in het bloed die wijzen op een ontstekingsproces in de bloedvaten namen respectievelijk met 27 en 28 % af: matrix metalloproteinase 2 (MMP-2) en matrix metalloproteinase 9 (MMP-9). De eerlijkheid gebiedt wel te zeggen dat het geteste preparaat per dagdosis ook een lage dosis (10 mg) van het sterke antioxidans en vaatbeschermende stof ubiquinone (co-enzym Q10) bevatte. Verwacht mag worden dat een voedingssupplement dat naast dezelfde hoeveelheid gefermenteerde rode rijst per dagdosis nog meer co-enzym Q10 aanvoert, in de orde van 100 mg/dag, nog meer het ontstekingsniveau in de bloedvaten verlaagt!

Cicero AF, Derosa G, Parini A, Maffioli P, D'Addato S, Reggi A, Giovannini M, Borghi C. Red yeast rice improves lipid pattern, high-sensitivity C-reactiveprotein, and vascular remodeling parameters in moderately hypercholesterolemic Italian subjects. *Nutr Res.* 2013 Aug;33(8):622-8.

### Bosbessen bevorderen de bloedcirculatie



Van bosbessen is al een hele tijd geweten dat ze de functie van de ogen ondersteunen, onder gedroogde vorm in te zetten zijn bij diarree en bijdragen tot de bescherming tegen degeneratieve ziekten zoals de ziekte van Alzheimer. In een

recente, dubbel blind placebogecontroleerde studie, werd nu heel duidelijk aangetoond dat bosbessen de bloedcirculatie bevorderen. Bij deelnemers die een drankje met bosbessen kregen (in vergelijking met deelnemers die een gelijkaardig drankje kregen zonder bosbessen) zag men vrij snel na innamen, en afhankelijk van de hoeveelheid bosbessen, een duidelijke toename van de "flow-mediated dilation" (FMD). Dit betekent dat het dynamisch proces van verwijding en vernauwen van de bloedvaten vlotter verloopt, waardoor beter zuurstof en voedingsstoffen naar de weefsels, zoals de hartspier, gevoerd wordt. De gunstige werking van de bosbessen wordt toegeschreven aan de polyfenolen die deze bessen bevatten, en waarvan in deze studie trouwens ook een toename in het bloed werd vastgesteld.

Rodríguez-Mateos A, Rendeiro C et al. Intake and time dependence of blueberry flavonoid-induced improvements in vascular function: a randomized, controlled, double-blind, crossover intervention study with mechanistic insights into biological activity. *Am J Clin Nutr.* 2013; doi: 10.3945/ajcn.113.066639

### Pelargonium sidoides, topplant voor de luchtwegen



*Pelargonium sidoides* (Umckaloabo) is een geneeskrachtige plant die in onze streken vrij onbekend is en helaas sterk wordt ondergewaardeerd. Deze geraniumachtige plant met Zuid-Afrikaanse

roots heeft nochtans in heel wat onderzoeken zijn werkzaamheid bij diverse luchtwegaandoeningen bewezen. Nadat in een studie in 2009 al aantoonde dat een extract van de wortel bij acute sinusitis duidelijk de klachten verminderde en de genezingsduur verkortte<sup>1</sup>, werd in een recente studie aangetoond dat heel wat mensen chronische luchtwegaandoeningen (COPD, stadium II/III) ook met deze plant geholpen kunnen worden. *Pelargonium sidoides* verminderde het aantal luchtwegeninfecties en het ademtekort, waardoor de levenskwaliteit merkbaar toenam en er minder werkdagen verlies werd geleden<sup>2</sup>. Ook een meta-analyse door de Cochrane Database ondersteunde de gunstige werking van *Pelargonium sidoides* bij acute luchtwegeninfecties<sup>3</sup>.

1. Claus Bachert, Andreas Schapowal, Petra Funk, Meinhard Kieser. Treatment of acute rhinosinusitis with the preparation from *Pelargonium sidoides* EPs 7630: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Rhinology*, 47, 51-58, 2009

2. Matthys H, Pliskevich DA, Bondarchuk OM, Malek FA, Tribanek M, Kieser M. Randomised, double-blind, placebo-controlled trial of EPs 7630 in adults with COPD. *Respir Med.* 2013 May;107(5):691-701.

3. Timmer A, Günther J, Motschall E, Rücker G, Antes G, Kern WV. *Pelargonium sidoides* extract for treating acute respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013

### Omega-3-vetzuren dragen bij tot behoud van hersenvolume

Diverse studies hebben al het belang van een goede aanvoer van de omega-3-vetzuren EPA en DHA benadrukt om tot op hogere leeftijd het geheugen en concentratievermogen te ondersteunen en dementering te helpen voorkomen. In een studie werd nu nagegaan in welke mate de omega-3-index (het gehalte van EPA + DHA in de celmembranen t.o.v. de totale hoeveelheid vetzuren) kon bijdragen tot het behoud van hersenvolume en dus tot het afremmen van de leeftijdsgebonden atrofie (verschrompeling) van de hersenen. Hiervoor werden meer dan duizend postmenopauzale vrouwen gevolgd gedurende 8 jaar. De conclusie luidde: hoe hoger de gemeten EPA- en DHA-waarden in het bloed, des te groter de hersenvolumes. Per percent dat de omega-3-index hoger was, werd een 2,1 cm<sup>3</sup> groter hersenvolume vastgesteld. Belangrijk hierbij was dat het grotere hersenvolume ook werd vastgesteld in een welbepaald onderdeel van de hersenen: de hippocampus. De hippocampus is het deel van de hersenen dat een grote rol speelt in het geheugen. Bij de ziekte van Alzheimer begint deze zone al te krimpen, nog voor de symptomen zich manifesteren.

Pottala JV, Yaffe K, Robinson JG, Espeland MA, Wallace R, Harris WS. Higher RBC EPA + DHA corresponds with larger total brain and hippocampal volumes: WHIMS-MRI Study. *Neurology.* 2014 Jan 22. [Epub ahead of print]